Ego, Fome e Agressão (Resumão)

Prefácio à edição de 1969 da Random House

Na última década, a teoria da “awareness” tem sido amplamente aceita e é praticada sob os nomes de treinamento de sensibilidade e grupos-T. O significado da expressão não-verbal espontânea (como movimento das mãos e olhos, postura, voz etc.) tem sido reconhecido. No contexto terapêutico, a ênfase começa a se deslocar da situação fóbica (chamada objetiva) do divã para o encontro de um terapeuta humano com, não um caso, mas outro ser humano. **(Página 35)**

A sessão individual deveria ser a exceção mais do que a regra

Grandes avanços têm sido feito desde as descobertas monumentais de Freud. Para mencionar alguns importantes: a ênfase de Sullivan na auto-estima; o conceito do jogo de Berne; o feedback de Rogers; e, especialmente, Reich trazendo à tona a psicologia das resistências. O desenvolvimento do sintoma, para o caráter e a terapia existencial, até o surgimento da psicologia é muito promissora. **(Página 36)**

O uso da melhor técnica ou do conceito mais engenhoso não impedirá o paciente de compensar os esforços do terapeuta. Isso congela a terapia e impede a verdadeira manutenção. **(Página 36)**

Intenção

O propósito deste livro é examinar algumas reações psicológicas e psicopatológicas do organismo humano em seu ambiente.

A concepção central é a teoria de que o organismo se esforça pela manutenção de um equilíbrio que é continuamente alterado pelas suas necessidades, e recuperado por sua satisfação ou eliminação.

As dificuldades que surgem entre o indivíduo e a sociedade resultarão na produção de delinquência e de neurose. A neurose é caracterizada por diversas formas de evitação de contato. **(Página 39)**

Os tratamentos prescritos para a cura da agressão são sempre os mesmos velhos e ineficazes agentes repressivos; idealismo e religião. **(Página 40)**

A psicanalise acentua a importância do inconsciente e do instinto sexual do passado e da causalidade, das associações, da transferência e das repressões, mas subestima ou até negligência as funções do ego do instinto de fome, do presente e da intencionalidade, da concentração, as reações espontâneas e a retroflexão. **(Página 40)**

Como a evitação é considerada um sintoma central dos distúrbios nervosos, substituí o método de associações livres ou do fluxo de ideias pelo antídoto da evitação. – A concentração. **(Página 40)**

PARTE I

Holismo e Psicanálise

1 - Pensamento Diferencial

O pensamento diferencial apresenta uma semelhança com as teorias dialética, mas sem suas implicações metafísicas. Portanto, tem a vantagem de poupar discussões acaloradas sobre o assunto (já que muitos leitores terão adquirido um entusiasmo a favor a favor ou uma idiossincrasia contra o método e a filosofia dialéticos) sem sacrificar o núcleo válido contido no método dialético de pensar. **(Página 44)**

Muito se tem a dizer contra o idealismo dialético de Hegel como uma tentativa filosófica de substituir Deus por outros conceitos metafísicos. A transposição de Marx do método dialético do materialismo é um progresso, mas não uma solução. Sua mistura de pesquisa científica com pensamento mágico, da mesma forma, não atingiu o realismo. **(Página 44 e 45)**

Em psicologia (...) observador e fatos observados são inseparáveis.

..."awareness", a indiferença estéril prevaleceria.

Em geral, a diferenciação entre calor e frio é feita de acordo com a "awareness" do nosso organismo.

(...) A indiferença criativa é plena de interesse, se estendendo na direção dos dois lados da diferenciação. Não é de forma alguma idêntica a um ponto-zero absoluto, mas terá sempre um aspecto de equilíbrio. (...) **(página 51)**

(...). Se uma pessoa com funções egóicas insuficientemente desenvolvidas encontra problemas na vida de difícil solução, eles são evitados e não há progresso para novas diferenciações e desenvolvimentos, mas, algumas vezes, um retrocesso envolvendo partes do desenvolvimento prévio. **(Página 52)**

(...) Não apenas as descobertas científicas recentes lançaram dúvidas sobre o valor universal desta lei como a única capaz de explicar eventos, mas também a busca indiscriminada, quase obsessiva, de "causa" se tornou mais uma pedra no caminho do que uma ajuda tanto na ciência quanto na vida cotidiana. (...) **(página 52)**

Se aceitarmos que o pensamento causal é muito arbitrário e se considerarmos nossas atitudes em vez do pensamento diferencia e funcional, poderemos tentar obter uma orientação na múltiplas funções e energias que constituem nossa existência. **(Página 55)**

Toda mudança na substância do mundo ocorre no espaço e no tempo. Toda mudança significa que partículas do mundo estão se aproximando ou se afastando umas das outras. Tudo está num estado de fluxo - mesmo a densidade da mesma substância muda com diferenças de pressão, gravitação e temperatura. **(Página 55)**

2 - Abordagem Psicológica

"Pensar" é uma das palavras encobridoras mais comuns, abrangendo processos mentais tão heterogêneos como planejar, recordar imaginar, falar subvocalmente, e assim por diante.

Como esforço para clarear nossa mente, devemos evitar expressões encobridoras e usar, em vez delas, palavras que expressem o significado preciso que desejamos transmitir. **(Página 58)**

A concepção de "campo" encontra-se em oposição direta àquela da ciência tradicional, que sempre enxergou a realidade como um conglomerado de componentes isolados - como um mundo caracterizado por inúmeras partes.

De acordo com este conceito, até nossa mente consiste em muitos elementos distintos. Esta teoria é chamada de psicologia da associação e baseia-se na suposição de que, em nossa mente, uma ideia está ligada a outra como se por um cordão, e que uma após a outra emergirá à superfície se, e quando, o cordão for puxado. **(Página 60)**

O Valor das associações não reside nas associações em si mesmas, mas na existência de esferas específicas da quais são uma parte.

3 - O Organismo E seu Equilíbrio

O tratamento isolado dos diferentes aspectos da personalidade humana apenas mantém o pensamento em termos de magia e apoia a crença de que corpo e alma são itens isolados, unidos de alguma maneira misteriosa.

O homem é um organismo vivo e alguns de seus aspectos são chamados de corpo, mente e alma. Se definirmos o corpo como a *soma* de células, a mente como a *soma* de percepções e pensamentos, e a alma como a *soma* de emoções, e mesmo se acrescentarmos uma "integração estrutural" (ou a existência destas somas totais como totalidade) a cada um dos três termos, ainda compreenderemos quão artificiais e fora de conformidade com a realidade tais definições e divisões são. A superfície de que elas são partes diferente, que podem ser reunidas ou separadas, é uma herança dos tempos em que o homem (horrorizado e relutante em aceitar a morte como tal) criou a fantasia de espíritos e fantasmas que vivem para sempre e deslizam para dentro e para fora do corpo. **(Página 66 e 67)**

Se a artéria coronária de um coração endurece, a excitação provoca, entre outros sintomas importantes, crises de ansiedade. Por outro lado, uma crise de ansiedade. Por outro lado, uma crise de ansiedade numa pessoa com um coração e do aparelho respiratório. Não existe crise de ansiedade sem dificuldade respiratórias, aceleração do pulso e sintomas similares.

Nenhuma emoção, seja raiva, tristeza, vergonha ou nojo, ocorre sem que seus componentes fisiológicos, bem como os psicológicos, entrem em jogo. **(Página 69)**

Se a mente simplesmente sempre aceitasse a situação, não haveria necessidade da existência da mente.

Alguns acontecimentos tendem a perturbar o equilíbrio do organismo a cada momento e simultaneamente surge uma contratendência para recuperá-lo. De acordo a intensidade desta tendência, podemos chamá-la de desejo, impulso, necessidade, carência, paixão e, se sua realização afetiva é regularmente repetida, dizemos que é um hábito. **(Página 71)**

Com frequência são feitas tentativas para enumerar e classificar os instintos. Qualquer classificação que não considere o equilíbrio organísmico, contudo, deve ser considerada arbitrária, um produto dos interesses específicos do cientista classificador. **(Página 71)**

As deficiências do organismo humano não são exclusivamente de natureza biológica. A civilização, em particular, criou no homem uma série de necessidades adicionais - algumas imaginárias e outras reais, de importância secundária. **(Página 72)**

4 - Realidade

Nenhum organismo é auto-suficiente. Requer o mundo para a satisfação de suas necessidades. Considerar um organismo por si mesmo equivale a vê-lo como uma unidade artificialmente isolada, ao passo que há sempre uma interdependência do organismo e seu ambiente. O organismo é parte do mundo, mas pode também experienciá-lo como algo separado de si mesmo - como algo tão real quanto eles mesmo. **(Página 75)**

Os instrumentos de percepção se desenvolvem a serviço de nossos interesses

Para nosso propósito, supomos que existe um mundo objetivo a partir do qual o indivíduo cria o seu mundo subjetivo: partes do mundo absoluto são selecionados de acordo como nossos interesses, mas esta seleção é limitada pelo alcance de nossos instrumentos de percepção e por inibições sociais e neuróticas. **(Página 76)**

O Mundo subjetivo é mais restringido ainda pela perda de sentidos (cegueira, anestesia etc.) e por inibições sociais e neuróticas.

A relação entre a necessidade do organismo e a realidade corresponde à relação entre corpo-alma e mente. A imagem na mente desaparece (como vimos) tão logo a necessidade do organismo é satisfeita. Exatamente o mesmo acontece com nossas realidades subjetivas: elas desaparecem quando não são mais necessárias. **(Página 78)**

5 - A resposta do organismo

... a resposta não está limitada a palavras. Podemos reagir a uma situação com todo tipo de emoção - como ansiedade, medo, entusiasmo, nojo, atividade, choro, fuga, ataque ou muitas outras reações. **(Página 83)**

O próximo passa a ser considerado é este: não apenas selecionamos nosso mundo, como podemos ser selecionados por outras pessoas como objetos de seus interesses. Elas podem ser afirmativas (podemos concordar com seus desejos) ou negativas (podemos ficar na defensiva ou recusar suas exigências).

A civilização que criamos está cheia de exigências. Existem convenções leis, compromissos, distâncias a vencer, dificuldades econômicas e toda uma série de obrigações que temos de acatar. São uma realidade coletiva e, além disso, uma realidade muito poderosa como tal, objetiva em seu efeito, mesmo que não em seu sentido.

E, como se isto não fosse o bastante, o homem criou um mundo artificial que, para a maioria das pessoas, é também uma realidade. Esta realidade (imaginária) é feita de projeções, seu principal exemplo sendo a religião. **(Página 84)**

A regulação moral deve levar à acumulação de situações inacabadas em nossos sistemas e à interrupção do ciclo organísmico.

6 - Defesa

... o uso de uma armadura (conchas etc., em animais inferiores, couraças de caráter em seres humanos, casa e fortalezas na sociedade). Até o castelo mais fortificado, contudo, não pode ser hermeticamente fechado: deve ter portas e outras aberturas - comunicações elásticas com o mundo. **(Página 91)**

7 - Bom e mau

(...) para a gratificação real, é necessária certa quantidade de tensão. Quando esta tensão aumenta muito, então (de acordo com uma lei dialética) quantidade se transforma em qualidade, prazer se transforma em dor, abraço em aperto, beijo em mordida, afago em ataque. Quando o processo é invertido e a tensão elevada diminui, então o desprazer se transforma em prazer. Este é o estado a que chamamos de felicidade. **(Página 98)**

O motorista de automóvel, intolerante com os pedestres, praguejará contra os motoristas quando ele mesmo é o pedestre.

O que descobrimos até agora? Bom ou mau, certo ou errado, estes são julgamentos feitos por indivíduos ou instituições coletivas, de acordo com a realização ou frustração de suas exigências. **(Página 101)**

8 - Neurose

Assim excluído, ele se afasta do mundo e perde contato; e quanto menos chances tiver de satisfazer suas necessidades sociais e mais seus instintos forem privados de satisfação, maior a violência do ciclo neurótico.

Para haver cura, duas formas opostas são possíveis: a autoplástica e aloplástico. Ou ele renuncia à sua heresia e volta, um filho pródigo, ao regaço da

neurose coletiva (isto é difícil depois de obtido o seu *insight*) ou consegue converter o restante da comunidade à sua maneira de pensar. Tal cura aloplástica bem-sucedida pela persuasão significa não apenas uma justificativa de sua existência, um restabelecimento de contato, mas também um passo no desenvolvimento, regressão à natureza e a saúde e progresso em direção ao conhecimento mais amplo. **(Página 108)**

O propósito de todo tratamento, psicoterapêutico ou de outro tipo, é facilitar o equilíbrio organísmico, restabelecer as funções ótimas, eliminar as adições e compensar as deficiências. **(Página 116)**

9 - Reorganizar Organísmica

(...) o analista não deve pressionar o paciente e persuadi-lo a falar, mas prestar atenção às resistências e às evitações. Se queremos tirar água de uma torneira, não espremeмos o cano; simplesmente, afrouxamos a resistência, a torneira que detém a água. **(Página 123)**

Como estas teorias foram apresentadas por importantes cientistas, temos de aceitar suas observações como corretas, embora válidas apenas para as situações nas quais foram elaboradas. Mas devemos duvidar de qualquer tipo de especulação que na ciência, como em outros setores, leva a generalizações prematuras... **(Página 124)**

Ansiedade é igual à excitação mais suprimento inadequado de oxigênio

(...) A excitação é produzida pelo organismo em situações que requerem uma quantidade extraordinária de atividade (principalmente motora). Um estado de raiva e idêntico ao desejo de atacar e à mobilização de toda força muscular disponível) (**Página 127)**

10 - Psicanálise Clássica

Paralela a esta evitação de encarar o sintoma está a evitação de encarar o analista: o paciente precisa deitar numa posição na qual o analista não pode ser visto. A entrevista psicanalítica de uma consulta para um ritual (quase obsessivo) no qual uma série de condições antinaturais - quase religiosas - devem ser observadas. **(Página 133)**

11 - Tempo

Tão logo esqueçamos que somos eventos no tempo-espaço, ideia e realidade se chocam. Exigências de emoções duradouras (amor, eterno, fidelidade) poderiam levar à decepção, ao desaparecimento da beleza à depressão. Pessoas que perderam o ritmo do tempo logo se tornarão obsoletas. **(Página 145)**

Não há outra realidade a não ser o presente

(...) não importa se você oscila para a direita (escrúpulo excessivo) ou para a esquerda (impulsividade), se você se inclina demais para diante (futuro) ou para trás (passado), você pode perder o equilíbrio em qualquer direção. **(Página 147)**

Aqui, é a única realidade existente

(...) Esse deve ser a base para a tentativa de "reorganização organísmica". Quando lembramos, lembramos neste exato segundo e com certas intenções; quando pensamos no futuro, antecipamos as coisas para acontecer, mas fazemos isso no momento presente (...) A predileção pelo pensamento histórico ou futurístico sempre destrói o contato com a realidade. **(Página 147)**

Nossa maneira de pensar é determinada por nossa organização biológica. A boca está à nossa frente e o anus atrás. Estes fatos têm algo a ver com o que vamos comer ou encontrar, e também com o que estamos deixando para trás ou que passamos. A fome certamente tem alguma ligação com o futuro, e a evacuação com o passado. **(Página 150)**

12 - Passado e futuro

(...) O passado é o ponto-zero em constante movimento dos opostos passado e futuro. Uma personalidade adequadamente equilibrada leva em conta o passado e futuro sem abandonar o ponto-zero do presente, sem ver o passado ou o futuro como realidade. Nós todos relembramos e antecipamos, mas uma pessoa que é incapaz de enfrentar um presente desagradável e vive sobretudo no passado ou no futuro, envolvida em pensamento histórico ou futurístico, não está adaptada à realidade. **(Página 151)**

(...). Estando convencido de que desenterrar o passado é uma panaceia para a neurose, ele simplesmente colabora com a resistência do paciente a enfrentar o presente. **(Página 151)**

A Constante sondagem do passado tem uma desvantagem adicional, uma vez que deixa de levar em conta o oposto, o futuro, desta forma não compreendendo nada num conjunto de neuroses. **(Página 151)**

Raramente a descoberta de tal “causa” no passado é um fator decisivo na cura. A maioria das pessoas em nossa sociedade não teve uma educação “ideal” e muitas experienciaram ameaças de castração na infância sem ficar impotentes. (...) **(Página 153)**

A pessoa retrospectiva evita assumir responsabilidade por sua vida e suas ações, preferindo colocar a culpa em algo que aconteceu no passado em vez de tomar providências para corrigir a situação presente. **(Página 153)**

O luto é uma parte do processo de ressignificação, necessário para superar o apego do passado.

(...) com o propósito de recuperar a possibilidade de fazer contato novamente, a tarefa do luto deve ser terminada. Embora o evento triste seja passado, o morto não está morto - ainda está presente. O trabalho de luto é feito no presente: não é o que a pessoa morta significava para o enlutado que é decisivo, mas o que ela ainda *significa* para ele. (...) **(página 153)**

(...). Não devemos negligenciar inteiramente o futuro (por exemplo, planejamento) ou o passado (situações inacabadas), mas compreender que o passado acabou, deixando-nos com uma série de situações inacabadas e que o *planejamento deve ser um guia, não uma sublimação ou um substituto para a ação.* **(Página 153 e 154)**

Podemos concluir então que o futuro imediato está contido no presente, especialmente em situações inacabadas (conclusão do ciclo de instinto) **(página 153)**

Concebendo o presente como o resultado do passado, encontramos tantas escolas de pensamento como encontramos causas. A maioria das pessoas acredita numa “causa primordial” como um criador, outras fatalisticamente se apegam à constituição herdada como o único identificável e decisivo, enquanto para outras, ainda, a influência ambiental é a única causa de nosso comportamento. Algumas pessoas acham que a economia é a causa de todo mal, outras infâncias reprimidas. O presente, em minha opinião, é a coincidência de muitas “causas” que levam ao quadro de situações semelhantes ao caleidoscópio, sempre mudando, que nunca são idênticas. **(Página 155)**

13 - Passado e presente

Quando tentamos deter o progresso de uma neurose, tentamos recondicionar o paciente às funções biológicas, usualmente chamadas de normais ou naturais. Ao

mesmo tempo, não devemos esquecer o treino, o condicionamento de atitudes não desenvolvidas. **(Página 157)**

(...) se vários acidentes de automóveis ocorrerem no mesmo lugar numa rodovia, as autoridades podem afixar um sinal de perigo. Estes sinais de perigo não são colocados em memória daqueles que morreram, mas são criados com a "intenção" de evitar acidentes futuros. **(Página 157)**

A palavra "solução" indica que uma situação enigmática desaparece, é dissolvida. Com respeito às ações do neurótico obsessivo, foi constatado que as obsessões precisam ser repetidas até que sua tarefa esteja acabada. Quando um desejo de morte é "dissolvido", psicanaliticamente ou de outra maneira, o interesse pela realização dos ritos obsessivos (a "anulação" do desejo de morte) retrocede para o fundo e, posteriormente, desaparece da mente. **(Página 159 e 160)**

Repetir uma ação até conseguir dominá-la é a essência do desenvolvimento. Uma repetição mecânica sem perfeição é, como sua meta, contrária à vida orgânica, contrária ao "Holismo criativo" (Smuts). O interesse é mantido apenas enquanto a tarefa em execução está inacabada. Uma vez terminada, o interesse desaparece até que uma nova tarefa desperte o interesse novamente. Não há conta bancária da qual o organismo (como surge a teoria da libido) possa retirar a quantidade de interesse necessária.

As repetições compulsivas também não são de forma alguma automáticas. Ao contrário, elas são tentativas vigorosas de resolver problemas de vida relevantes. **(Página 160)**

Quanto mais idealizadas suas expectativas, menos se conformam à realidade, mais difícil se tornará os problemas de contato.

PARTE II

Metabolismo Mental

1 - Instinto de Fome

A fome de alimento mental e emocional se comporta como a fome física: K. Horney observa corretamente que o neurótico está *permanentemente* ávido por afeto, mas esta avidez nunca é satisfeita. Um fator decisivo neste comportamento do neurótico é que ele não assimila o afeto que lhe é oferecido. Ele se recusa a aceitá-lo, ou o condena, de modo que ele se torna desagradável ou sem valor assim que é óbvio. **(Página 169)**

Esta atitude impaciente, ávida é responsável, mais do que qualquer outra coisa, pela estupidez excessiva que encontramos no mundo. Assim como essas pessoas não têm paciência para mastigar o alimento real, também não reservam tempo o suficiente o suficiente para "mastigar completamente" o alimento mental. **(Página 170)**

2 - Resistências

.

Uma resistência oral importância notável é o nojo. Ela é (Principalmente como irritação) um sintoma dominante na neurastenia. O nojo *reprimido* desempenha um papel fundamental no caráter paranoico. (...) O Nojo é um fenômeno essencialmente humano. (..) De acordo com a teoria do instinto apresentado neste livro, um pedaço de carne colocado num prado não existe para a vaca, nunca se torna "figura", não é comido e, portanto, não pode despertar nojo. (...)

Nojo significa a não-aceitação, a recusa emocional de alimento pelo organismo, quer o alimento esteja *realmente* no estômago ou na garganta, que esteja apenas sendo *imaginado* ali. Ele escapou da censura do paladar e seguiu estômago adentro. Se uma pessoa, vendo alguma coisa podre (ou quer que provoque nojo), fica enjoada, se comporta "como se" a substância repulsiva já estivesse em seu estômago. (...) Nojo significa a anulação do contato oral, separação de algo que se tornou uma parte de nós mesmos. (...) **(página 172 e 173)**

O uso dos dentes é a principal representação biológica de agressão.

O bebê no seio da mãe é um parasita e as pessoas que mantêm esta atitude durante a vida permanecem *parasitas irrestritos* (por exemplo, sanguessugas, vampiros ou interesseiros). Elas sempre esperam alguma coisa por nada; não alcançaram o equilíbrio necessário para a vida de um adulto, o princípio de dar e receber. **(Página 175)**

Somente aprendendo a recorrer às suas ferramentas de morder, os dentes, ele poderá superar seu subdesenvolvimento. Sua agressão é, desta maneira, colocada para trabalhar em seu local biológico adequado; não é nem sublimada, nem exagerada, nem suprimida; portanto, se harmoniza com sua personalidade.

Não pode haver dúvida de que a humanidade sofre de agressão individual reprimida e se tornou a executora e a vítima de quantidades tremendas de agressão coletiva liberada. Antecipando uma tese a ser provada posteriormente, eu poderia dizer: a *agressão biológica transformou-se em agressão paranoica.*

A agressão paranoica intensificada é uma tentativa de redigir projeções. É sentida como irritação, raiva ou um desejo de destruir ou de conquistar. Não é experienciada como agressão dental, como pertencente à esfera alimentar, mas é dirigida como agressão pessoal contra outra pessoa ou contra um conjunto de indivíduos, como telas de projeção. **(Página 176)**

(...) se uma pessoa suprime a agressão (...) temos de encontrar uma saída. Temos de lhe dar uma oportunidade de descarregar energia. Esmurrar uma bola, cortar madeira, ou qualquer tipo de esporte agressivo, como futebol, às vezes fará maravilhas. **(Página 177)**

No caso da agressão sublimada, um objeto é facilmente obtido: um problema pode ser uma noz difícil de quebrar, a broca de uma furadeira que penetra o metal, os dentes da serra que cortam a madeira. Todas são excelentes saídas para a agressão, mas nunca se igualarão à agressão dental, cuja utilização servirá a várias intenções **(página 177)**

3 - Retroflexão e civilização

Retroflexão significa que alguma função, que originalmente é dirigida do indivíduo parado mundo, muda sua direção e se volta para o originador. **(Página 181)**

Cada vez mais atividades são projetadas na máquina, e assim ela adquire um poder e uma vida própria. Ela dá as mãos a religião e ao industrialismo, participando na destruição da humanidade. **(Página 183)**

4 - Alimento Mental

(...) aquele tipo que gosta muito de doces, que engole apenas o alimento mental mais fácil (...) é incapaz de digerir algo que exija pensamento ou lembre remotamente ciência ou literatura "intelectual". Tais pessoas, entretanto, têm pelo menos o instinto saudável de não engolir coisas que não se harmonizem com elas, (...) como não conseguem aceitá-los, em geral vomitam-nos completamente. **(Página 186)**

Ninguém pode aceitar facilmente interpretação de seu inconsciente reprimido, isto é, daquelas partes da personalidade que evita enfrentar a qualquer custo. Se fosse possível, não haveria necessidade de repressões e projeções. **(Página 187)**

(...) A prontidão com que uma pessoa considera as afirmações de alguém depende em grande parte de seu desenvolvimento oral e de sua liberdade das resistências orais. **(Página 188)**

Apenas aqueles que trituram seu alimento mental tão completamente a ponto de apreender todo o seu valor serão capazes de assimilar e colher o benefício de uma ideia ou situação difícil. **(Página 190)**

(...) não se pode aprender muito com elogio negligente, mas a crítica pode conter algo construtivo, dessa forma convertendo até o ataque mais nocivo em um benefício. A

crítica não deveria ser rejeitada, nem engolida, mas mastigada cuidadosamente e sempre levada em consideração. **(Página 191)**

5 - Introjeção

A absorção do mundo apresenta três fases diferentes: *Introjeção total, introjeção parcial e assimilação*, correspondendo às fases de amamentação, "mordida" e "mastigação" (os estágios pé-dental, incisivo e molar). **(Página 195)**

INTROJEÇÃO TOTAL

Para qualquer um do grupo pé-dental - se comportando "como se não tivesse dentes" - a pessoa ou o material introjetado permanece intacto, isolado como um corpo estranho no sistema. O objeto foi engolido. Esquivou-se do contato com os dentes agressivos. **(Página 195)**

INTROJEÇÃO PARCIAL

Corresponde ao estágio de "mordida" e é considerada por Freud como normal. Aqui, apenas partes de uma personalidade são introjetadas. **(Página 196)**

ASSIMILAÇÃO

(...) Van Ophuijsen* foi o primeiro a ver a fase anal-sádica se origina na agressão oral, assim como Freud compreendeu que o ânus aprende muitas de suas funções a partir da boca. Esta, entretanto, não deixa de funcionar nem de desenvolver com o início do que Freud chama de estágio anal. A fonte da agressão não é a Zona anal ou algum instinto de morte. A aceitação de que a agressão oral é uma mera fase transitória no desenvolvimento do indivíduo implicaria afirmar que a agressão dental não existe nos adultos. **(Página 197)**

(*) Charles Adriaan Van Ophuijsen (1856 - 1917) - foi um linguista holandês, que pesquisou vários idiomas em tribos nas Índias Orientais Holandesas.

6 - O Complexo de Fantoche

Esta inibição precoce leva ao desenvolvimento de dois traços de caráter distintos: Uma atitude de dependência (fixação), por um lado, e a atitude de "fantoche", pelo outro. **(Página 200)**

(...) A criança frustrada e insatisfeita busca - e às vezes recebe - um fantoche, algo indestrutível, ao qual mordidas podem ser aplicadas sem repercussões. O fantoche permite a descarga de certa quantidade de agressividade, mas, fora isso, não produz nenhuma mudança na criança, isto é, não alimenta. O fantoche representa um impedimento sério no desenvolvimento da personalidade, porque não satisfaz realmente a agressividade, mas a desvia de sua meta biológica, isto é, a satisfação da fome e a obtenção da restauração da integridade do indivíduo. **(Página 202)**

O fantoche, como um objeto que permanece completo e não destruído, proporciona uma tela perfeita para a projeção da tendência holística do indivíduo. Quanto mais as funções holísticas são projetadas, mais estão perdidas para o desenvolvimento da personalidade, maior será a desintegração e mais acentuado o perigo de desenvolver uma esquizofrenia. **(Página 203)**

Praticamente tudo pode servir como um fantoche, já que ele ajuda a evitar mudanças na realidade.

(...) a situação analítica se apresenta como um fantoche perfeito, que todos os caracteres obsessivos e paranoides procuram. Isto é responsável pela fixação desses pacientes na análise, que poderia durar anos consecutivos, apesar - ou melhor, por causa - da falta de sucesso. **(Página 204)**

7 - O Ego como uma função do organismo

O ego é estreitamente relacionado com a identificação

(...) A identificação completa (por exemplo, com convenções) provocará nessa pessoa, conflitos intensos tão logo o ego tenha de funcionar como o executivo de (e identificar-se com) um instinto que desaprova de acordo com seus princípios. **(Página 209)**

(b) Fronteira

Com o termo “identificação se tornou sinônimo de introjeção Federn* (...) criou a concepção de ego e suas fronteiras. **(Página 210)**

(*) Paul Federn era um psicólogo austro-americano que era natural de Viena. Federn é amplamente lembrado por suas teorias envolvendo a psicologia do ego e o tratamento terapêutico da psicose. (Fonte - Wikipédia)

Federn considera o ego uma substância libidinal com fronteiras permanentemente mutáveis. Com isso, ele quer dizer que nos identificamos com tudo aquilo que aceitamos como familiar ou pertencente a nós. Nosso ego, de acordo com

Federn, pode retirar suas fronteiras para dentro de nossa personalidade, ou estendê-la para além del. **(página 210)**

Na função de identificação/alienação, vemos uma vez mais o trabalho do holismo. Vemos a formação da totalidade - a unidade de mãe e filho, a integração de várias pessoas a um clube, mas sólida será sua estrutura até a petrificação. **(Página 212)**

(...) em minha opinião, apenas as fronteiras, os locais de contato, constituem o ego. Apenas onde e quando o self encontra o "estranho", o ego começa a funcionar, passa a existir, determina a fronteira entre o "campo" pessoal e o impessoal. **(Página 212)**

As ideologias unem aqueles que nelas acreditam

Um holismo sadio exige identificação mútua. O clube que não se identifica com seus membros - protegendo seus interesses e compensando-os por sua devoção - se fragmentará. A ≠ que, no grupo coletivo, é somada e encontrado fora de suas fronteiras retorna para os indivíduos. **(Página 212)**

Quanto maior a hostilidade de fora, maior será a função integrativa do indivíduo e grupos. No momento de perigo, o organismo disporá todas as faculdades à sua disposição; (...) A mãe que acabou de ficar zangada com seu filho, no momento seguinte, vai protegê-lo do insulto de um estranho. **(Página 213)**

A fronteira entre duas fazendas é formada por uma cerca. Esta cerca indica o contato entre as duas fazendas, mas, ao mesmo tempo, as isola uma da outra. Nos tempos nômades, não havia fronteiras, havia confluência. Com a propriedade privada, surgiram a divisão de terras e a criação de vizinhos amigáveis ou hostis. **(Página 213)**

8 - A cisão da personalidade

(...) O Ego, contudo, não é meramente um escravo de instintos e ideologias; é também intermediário com muitas responsabilidades. **(Página 214)**

(...)O desejo de solidão proporciona uma fronteira como uma fronteira com uma fase passageira, enquanto a misantropia ou uma ideia de perseguição generalizada leva a um isolamento permanente. (...) (**Página 220)**

A identificação com as necessidades organísmicas é originalmente sem esforço, mas alienação não é. Quanto mais próximo um desejo está das

necessidades organísmicas, mais difícil se torna a alienação quando a situação a exige. **(Página 221)**

A análise de um sintoma pode elucidar o significado do que dissemos anteriormente e demonstrar como a mobilização das funções egóicas é necessária para o restabelecimento do funcionamento saudável de toda a personalidade **(página 222)**

9 - Resistências Sensomotoras

O paciente deve aprender a dirigir as energias resistente para o mundo externo, utilizá-las de acordo com as exigências da situação, a dizer “não” quando um “não” é exigido. **(Página 226)**

Se compreendermos completamente dois fatos, as funções centrífugas sensoriais e motoras e o fenômeno da retroflexão, obteremos uma concepção clara das resistências somatoneuróticas. **(Página 227)**

10 - Projeção

É desagradável suportar sentimentos de culpa; portanto crianças e adultos com um senso de responsabilidade insuficientemente desenvolvidos estão propensos a projetar qualquer culpa antecipada em outra coisa. Uma criança que se machucou numa cadeira culpa a cadeira má”. Um homem que arruína seu negócio pode lançar a responsabilidade sobre os “maus tempos” ou o “destino” - um ou outro bode expiatório estará sempre à mão.

Estas projeções de culpa têm a vantagem de proporcionar alívio temporário, mas privam a personalidade das funções egóicas de contato, identificação e responsabilidade. **(Página 231)**

A pessoa que tende a projetar se assemelha a alguém sentado numa casa forrada de espelhos. Onde quer que olhe, pensa que vê o mundo através do vidro, ao passo que na verdade vê apenas reflexos das partes não aceitas de sua própria personalidade. **(Página 232)**

Nem sempre é o mundo externo, contudo, que serve como tela para projeções, podem também ocorrer *dentro da personalidade.* Há pessoas cuja consciência severa não pode ser explicada meramente pela introjeção. **(Página 232)**

A maior parte do material indesejado é projetado no mundo externo

O neurótico projeta o amor (inibido) e consequentemente (em suas expectativas e fantasias) evoca visões de receber exatamente aqueles afetos que suprime em si mesmo. Em outras palavras, não sofre uma incapacidade de mar, mas de uma inibição - de medo de amar demais. **(Página 234)**

(...) as projeções são bastante convenientes para evitar a solução da atitude de ambivalência é fácil ser tolerante projetando a própria atitude hostil. **(Página 236)**

11 - O pseudometabolismo do caráter paranoico

No organismo saudável, o alimento mental e físico é assimilado e transformado em energias, que são aplicadas em atividade; aparecem como trabalho e emoções. O material indigesto é descarregado e descartado como inútil; é expresso, mas não projetado.

No pseudometabolismo, o material ingerido é insuficientemente assimilado e sai da personalidade mais ou menos não utilizado, carregando consigo energias do sistema. Eles escapam sem terem realizado sua tarefa no organismo. Se o material fosse apenas descartado e tratado como inútil, o dano feito ao organismo poderia ser reparado. **(Página 239)**

12 - Complexo de Megalomania-Rejeição

Um sinal da origem fecal das introjeções é o mau ("sujo") gosto que, com frequência, os caracteres paranoides sentem na boca, e eles estão bastantes dispostos a considerar muitas coisas e ações como "mau gosto". O mau cheiro da boca poderia realmente estar presente pois, de acordo com minha observação, todo caráter paranoide apresenta distúrbios das funções alimentares. No caso de uma neurose estomacal, podemos sempre procurar traços paranoides associados. **(Página 247)**

(...). As funções paranoicas são geralmente inconscientes e as funções egóicas estão profundamente perturbadas; no processo obsessivo estas estão *qualitativamente* exageradas (quase cristalizadas), embora *qualitativamente* diminuídas. Além disso, na neurose obsessiva, o entorpecimento desempenha um papel muito menor, sendo o fator dominante a real evitação consciente de contato. **(Página 248)**

Ambas, a neurose obsessiva e a paranoica, são caracterizadas por uma forte tendência à confluência. Disto a paranoide não está "aware", mas o caráter obsessivo vive com medo permanente de perder sua individualidade e autocontrole. Evita o perigo de cair numa confluência paranoica estabelecendo fronteiras rígidas. **(Página 248)**

13 - Resistências Emocionais

Correspondendo a corpo, mente e alma, como três aspectos do organismo humano, há uma diferenciação entre resistências somáticas, intelectuais e emocionais. Tal classificação de resistências é certamente artificial. Em todos os casos, todos os três aspectos estarão presentes, mas em graus e composições variados. Geralmente, contudo, um aspecto será predominante e proporcionará uma abordagem mais conveniente do que os outros. **(Página 251)**

Novamente, devo advertir contra a ideia de que as emoções são energias misteriosas. Elas estão sempre conectadas a ocorrências somáticas a tal ponto que, na verdade, muitas vezes, a emoção inacabada e a ação inacabada dificilmente são diferenciadas. Da mesma forma, o termo “catarse” ou “descarga emocional” é uma expressão a ser usada temporariamente até que saibamos mais sobre as funções envolvidas neste processo. **(Página 253)**

A incapacidade de enfrentar situações desprazerosas mobiliza os traidores do organismo

Uma perversão é uma neurose porquê e desde que seu conteúdo permaneça uma situação inacabada

(...) felizmente, nem toda a humanidade está fixada na atitude de dependência: felizmente, restaram alguns mastigadores, pessoas que querem e são capazes de efetuar mudanças dentro e fora de si mesmas. **(Página 260)**

(...) é necessária uma combinação, uma sincronização de análise e recondicionamento. A destruição e a construção são meros aspectos do processo basicamente indivisível da reorganização organísmica. **(Página 260)**

PARTE III

Terapia de Concentração

1 - A Técnica

2 - Concentração e Neurastenia

Compreendeu-se ainda que a concentração tem algo a ver com interesse e atenção, sendo as três concepções muitas vezes usadas como sinônimos. Estas

expressões revelam algo? *Interesse* significa estar numa numa situação; *Concentração* significa penetrar exatamente no centro (núcleo, essência) de uma situação; e *atenção* significa que uma tensão é dirigida a um objeto. Não há raízes mágicas nestas expressões. São descrições simples de um estado, uma ação e uma direção. Comum a todos os três termos é o fato de serem diferentes expressões do fenômeno figura-fundo. A figura saudável deveria ser forte e relativamente inalterada, nem instável, como no caso da mentalidade de associação (neurastenia, muitas psicoses, falta de concentração), nem rígida (obsessões, perversões, ideias fixas. **(Página 266)**

Consideramos a evitação como característica principal da neurose e é óbvio que seu oposto correto é a concentração. Mas, é claro, é a concentração no objeto que, de acordo com a estrutura da situação, exige se tornar figura. **(Página 268)**

Psicoterapia significa ajudar o paciente a enfrentar os fatos que oculta a si mesmo

Se (...), você puder aprender a analisar, a compreender o sentido de suas atitudes "erradas", em vez de condená-las, estará destinado a vencer no final. **(Página 271)**

3 - Concentração No Ato de Comer

Não se force a se concentrar, mas chame de volta a si mesmo, sempre que notar que está se afastando da concentração, e lentamente aprenderá a se concentrar por 10 ou 20 segundos, e então até um minuto ou mais. **(Página 275)**

Se você quer melhorar sua personalidade, concentre-se no estuda da semântica, o melhor antídoto contra a frigidez do paladar mental. Aprenda a assimilar o núcleo das palavras - o sentido, o significado de sua linguagem. **(Página 282)**

4 - Visualização

Quando tiver adquirido confiança em seu poder de imaginação consciente, e depois de ter conseguido reter uma imagem por algum tempo, estenda-se na descrição do detalhe. Com frequência, os sonhos proporcionam um bem material sempre com uma grande quantidade de material não assimilado. (É por isso que a maioria deles é tão incompreensível). **(Página 288)**

O valor catártico de se concentrar na imagem de uma pessoa ou um evento com quem ou com o qual se tem um relacionamento emocional é quase aquele da hipno ou narcoanálise, com benefício adicional de que fortalece a personalidade consciente. **(Página 289)**

5 - Senso de Realidade

O senso de realidade não significa nada além do reconhecimento de que cada ocorrência acontece no presente.

Quando acordadas, não conseguem ir para a cama; quando na cama, não consegue se levantar. Quando consultam um médico, não conseguem terminar a entrevista e encontrar dúzias de razões e perguntas para prolongar a consulta. **(Página 292)**

A maior parte do contato humano é feito por meio da linguagem. Está excelente ferramenta é geralmente tão mal-usada, as palavras contêm tantos significados múltiplos, que se torna difícil uma compreensão dos eventos cotidianos. Quando A usa uma palavra, poderia estar dizendo algo bem diferente do que B compreende. A ciência revolucionária de semântica - o significado do significado. A linguagem não é um mero conglomerado, mas uma organização de significados e seu esqueleto é a gramática. A desordem mental e emocional produz distorções de significado e aplicação incorreta da gramática. Compreender o significado de certas partes da gramática vai ajudá-lo consideravelmente na anulação de evitações neuróticas. **(Página 292 e 293)**

Não há outra realidade senão o presente

Se você investir tempo e energia e energia demais em pensamentos mágicos, obtém uma pseudofelicidade pela qual deve pagar caro pela qual deve pagar caro, com decepções e o enfraquecimento das funções egóicas. Para curar tal disfunção, você precisa aprender a reorganizar suas energias, a enfrentar as situações desagradáveis que imagina que não pode tolerar e tenta superar sonhando acordado. Fique infeliz com o aborrecimento; e se experienciado e expresso totalmente, a própria infelicidade será um benefício. **(Página 297)**

Senso de realidade significa a experiência deste exato segundo - não a experiência do que aconteceu há apenas um minuto.

6 - Silêncio Interior

A palavra se transformou de um meio de expressão e transmissão numa arma mortalmente dirigida contra nossos *selves* naturais e se tornou mais uma ferramenta de ocultação do que revelação. **(Página 298)**

Antes que você possa dominar a arte do silêncio interior, contudo, precisa praticar a arte de “escutar” seus pensamentos.

7 - Primeira Pessoa do Singular

É ainda mais difícil perceber quem é você quem produz todos os sintomas neuróticas e não um misterioso “isso” ou “libido”

Você contrai os músculos e assim produz sua ansiedade, frigidez, dores de cabeça, e assim por diante

8 - Desfazendo Retroflexão

A maioria das pessoas entende por autocontrole tanto a repressão de necessidade espontânea quanto a conclusão a fazer coisas sem esta importante função egóica - o interesse. **(Página 314)**

(...) A pessoa excessivamente controlada comporta-se exatamente da mesma forma que o motorista ignorante. Não conhece outros meios de controle senão os freios senão as repressões. **(Página 314)**

(...) O funcionamento harmônico do indivíduo e da sociedade depende de: “Amarás teu próximo como a ti mesmo”. Não menos, mas também não mais. **(Página 314)**

9 - Concentração Corporal

Nossa meta é - por meio da concentração - restabelecer as funções egóicas, dissolver a rigidez do “corpo” e do ego petrificado, o “caráter”. Este desenvolvimento deve, inicialmente, se mover na direção de uma regressão. Queremos deter o progresso de uma neurose e da ossificação caracterológica e; ao mesmo tempo, regredir às camadas biológicas de nossa existência. Quanto mais distante de nosso *self* biológico, durante horas de trabalho, mais urgente se torna a necessidade de férias. Todos precisamos - pelo menos ocasionalmente - de um descanso da tensão que a profissão e a sociedade nos impõem, uma regressão ao nosso *self* natural. Todas as noites, retornamos a esse estado animalístico e nos fins de semana retornamos à “natureza”. **(Página 319)**

Dos defeitos do método de Jacobson devem ser mencionados: o relaxamento se torna uma tarefa e, enquanto estiver realizando uma tarefa, “você” (a personalidade) não pode relaxar. Num estado de total relaxamento, a formação de figura-fundo cuida de si mesma; mas durante um exercício, é necessário um esforço consciente (embora pequeno, sob condições favoráveis) para a formação figura-fundo. **(Página 321)**

O tônus de um sistema motor saudável não é hiper nem hipotônico; é elástico

10 - A Assimilação de Projeções

(...) não apena o psicanalista precisa compreender o paciente, mas que o paciente precisa compreender o psicanalista. Ele deve ver o ser humano e não uma tela na qual projeta suas “transferências” e as partes ocultas do seu self (...) **(página 332)**

Todo analista experienciou que a imagem “transferida” muda no decorrer da análise e, de vez em quando, este ou aquele traço da imagem chega ao primeiro plano. **(Página 333)**

Se posso retirar a água da torneira da cozinha, é desnecessário ir até o poço.

As projeções podem ocorrer em qualquer lugar.

Os sonhos desagradáveis invariavelmente contêm projeções, sendo o pesadelo seu protótipo mais conhecido.

A maior dificuldade encontrada ao lidar com projeções é sua afinidade com objetos do mundo exterior. Quanto maior o poder de racionalização de uma pessoa, maior o medo de “imaginar” coisas. Assim ela racionalizará as projeções, justificando-as pela descoberta de provas e de correlações no mundo exterior. Como, neste caso, a atividade projetiva e a formação figuro-fundo (interesse) coincidem, ela desenvolverá uma habilidade fantástica para descobrir os objetos que correspondam à projeção. **(Página 338)**

Se quer aprender auto-expressão, expresse-se primeiro na imaginação, assim que perceber uma resistência

11 - Desfazendo uma negação (Constipação)

Para a defecação saudável normal, apenas três atividades são essenciais; ir ao banheiro, relaxar o esfíncter e sentir a própria defecação. Qualquer coisa além destas funções é desnecessária, patológica e produz muitas complicações e dificuldades. Mantenha estes três pontos em mente e aprenda a compreender e a dominá-los. Compare as três funções saudáveis com o procedimento patológico! **(Página 344)**

12 - Consciência constrangida de si mesmo

Quanto mais alto sua imaginação voar, maior é o choque sofrido quando, na realidade, ele enfrenta uma situação que contém a oportunidade para perceber seus desejos suprimidos. Devido à sua preocupação com a fantasia simuladora, ele não consegue usar seu sistema expressivo-motor na situação real, mas permanece constrangido e paralisado entre seus desejos e suas inibições. **(Página 356)**

13 - O significado da Insônia

A insônia, na maioria dos casos, não é uma doença, mas um sintoma de uma política de saúde de longo alcance do organismo a serviço do holismo. **(Página 357)**

Com frequência, vamos para a cama com situações incompletas, inacabadas, e há centenas de possibilidades nas quais é mais importante para o organismo acabar uma situação do que dormir. Na maioria dos casos, não estamos “aware” desta necessidade organísmica. Apenas sentimos que algo está perturbando nosso sono, e damos vazão à nossa raiva contra o perturbador. Desviamos nosso aborrecimento da situação inacabada para o latido do cão, o barulho do tráfego, ou o travesseiro duro, que consideramos responsáveis, ou melhor, que tomamos como bodes expiatórios. O barulho do tráfego não é nem um pouco pior do que naquelas noites nas quais estamos prontos pra dormir. **(Página 358)**

Todas as situações inacabadas perturbarão seu sono

Se quisermos curar a insônia, precisamos encarar uma situação paradoxal: temos de renunciar à vontade de dormir. O sono ocorre quando o ego se dissolve; a volição é uma função egóica e, enquanto você disser: “Quero dormir”, seu ego está funcionando e o sono não pode ocorrer. É uma tarefa extremamente difícil perceber que, embora conscientemente estejamos totalmente convencidos de que desejamos dormir e fiquemos infelizes se não conseguimos, o organismo não quer dormir, pois os problemas precisam de atenção e são mais importantes do que o sono. **(Página 360)**

Há sempre a possibilidade de que a situação possa ser concluída se nos rendermos ao inevitável

14 - Gagueira

A gagueira é outra variação do tema auto-expressão inadequada

(...) quando tiver de expressar a si mesmo ficará novamente impaciente, e quanto mais excitado ficar, pior sua gagueira se tornará - exceto naquelas poucas ocasiões nas quais se permite explodir. **(Página 363)**

O tratamento da gagueira que ignora a reorganização da agressão e da impaciência, pode no melhor dos casos, resultar apenas na criação de um robô pronunciador de palavras, mas nunca em uma personalidade capaz de expressar a si mesma às suas emoções. **(Página 364)**

(...) O gago sempre tem dificuldades com sua respiração. Não está “aware” da confusão entre inspiração e expiração, não está “aware” da respiração econômica adequada. Parece tolo e banal afirmar o verdadeiro gago não está “aware” do fato de que falamos enquanto expiramos, que ele deve se tornar “consciente da respiração”. **(Página 364)**

Treine-se em não falar. Desenvolva a arte de escutar. É melhor engolir as palavras de outra pessoa do que as suas.

Lembre que há poucas situações na vida nas quais é absolutamente obrigatório dizer alguma coisa.

15 - O Estado Ansiedade

É relativamente fácil compreender fácil compreender a dinâmica da ansiedade e recuperar o controle das construções musculares específicas, desde que tenhamos em mente dois pontos. Primeiro, a excitação que provoca a crise de ansiedade deve ser totalmente liberada. Felizmente, se você não gosta de se comportar mal em público, pode conseguir uma carga suficiente sozinho. Mas não deve se importar de ficar louco meia hora, se você for daquelas pessoas que consideram toda explosão emocional sintoma de loucura. Embora seja um grande alívio chorar nos braços de uma pessoa querida, você pode chorar sozinho em seu quarto. Poderia fazer caretas na frente do espelho, ficar exausto. Como um segundo passo, você precisa transformar a couraça peitoral numa parte viva do organismo. **(Página 367)**

No estado de excitação ou de ansiedade, o metabolismo do oxigênio é aumentado, e assim o ar residual (o restante não expirado) contêm mais CO2 (dióxido de carbono) do que normalmente. Primeiro este ar impuro deve ser eliminado antes que o ar fresco (com oxigênio) posso fazer suficiente contato com os alvéolos dos pulmões. A inspiração aumentada, portanto, é inútil. A conclusão é evidente: primeiro, expire o mais completamente possível. A inspiração seguinte virá sem esforço, será o alívio profundamente bem-vindo pelo qual você está ansioso. **(Página 368)**

16 - Dr. Jekyll e Mr. Hyde

A Arte da concentração proporciona uma ferramenta importante para o desenvolvimento da sua personalidade; mas ferramentas, se não forem utilizadas como tal, deixam de ser ferramenta. Da mesma forma, uma ferramenta que não é adequada à sua tarefa não é uma ferramenta. **(Página 371)**

É necessário um pequeno esforço consciente para se concentrar em pontos fracos.

Os pais, mantendo padrões impossíveis de comportamento, transformam a vida de seus filhos num inferno. Cometem o erro fundamental de lutar pela perfeição em vez de lutar pelo desenvolvimento. Com sua atitude idealista, ambiciosa, conseguem o oposto às suas intenções, detêm o desenvolvimento, disseminam confusão e promovem sentimentos de inferioridade. **(Página 374 e 375)**

(...) a *humanidade* compreenderá algum dia que um ideal é apenas uma linda miragem, mas incapaz de proporcionar o camelo real, com a água real, para a marcha real, pelo deserto real? **(Página 375)**